



Acreditado en calidad y seguridad
por la Joint Commission International

 **HOSPITAL ITALIANO**
de Buenos Aires

Vacaciones y salud mental: cómo desconectar para reconectar con uno mismo

Expertos explican por qué las vacaciones no solo son un tiempo de descanso, sino una oportunidad clave para mejorar el bienestar emocional y prepararse para los desafíos del año.

Buenos Aires, enero 2025- El inicio del año trae consigo las esperadas vacaciones, ese momento del calendario en el que millones de argentinos buscan desconectarse de la rutina y recargar energías. Sin embargo, ¿cómo aprovechar al máximo este tiempo para mejorar nuestra salud mental? Según especialistas del Hospital Italiano de Buenos Aires, no se trata solo de “tomarse un descanso”, sino de implementar hábitos que hagan de este período una verdadera herramienta de bienestar emocional.

La clave está en los hábitos previos

“La salud mental no se soluciona en dos semanas de vacaciones. Es fundamental trabajar durante el año para que ese tiempo sea efectivo. La promoción de hábitos saludables, como el deporte, hobbies o pequeños momentos de desconexión durante la rutina, son esenciales para preparar la mente y el cuerpo para un verdadero descanso”, explica la Lic. María Verónica Lapelle.

Esto incluye aprender a realizar cortes en el día a día, ya sea durante los fines de semana o después del horario laboral, algo que puede parecer simple, pero que resulta esencial para que el cerebro aprenda a relajarse y disminuir la producción de cortisol, la hormona del estrés.

Los momentos de desconexión permiten romper con el ciclo de estrés crónico que afecta la salud física y mental. Cuando el cuerpo permanece en alerta constante, produce cortisol, una hormona que, si se mantiene elevada, puede ocasionar hipertensión, inflamación, problemas cardiovasculares y debilitamiento del sistema inmune. Además, puede afectar las conexiones neuronales, predisponiendo a estados depresivos. Reducir el estrés y desconectarse de las fuentes de tensión activa circuitos hormonales relacionados con el placer y el bienestar, como la dopamina, la serotonina y la oxitocina, promoviendo una sensación de satisfacción y equilibrio emocional.



Acreditado en calidad y seguridad
por la Joint Commission International

Desconectarse de lo digital: un desafío actual

El celular, las redes sociales y el trabajo remoto son aliados para muchas actividades, pero también pueden convertirse en obstáculos para un descanso real. *“Hoy en día el teléfono es nuestra oficina, televisor y cine, y muchas personas siguen respondiendo mensajes laborales incluso en vacaciones. Es crucial establecer límites claros, como habilitar un segundo teléfono para emergencias familiares o definir horarios de uso limitado del celular”,* señala la Lic. Fátima Isabel Barragán.

Las especialistas destacan que estar constantemente pendientes del celular no solo desconecta del entorno y las experiencias, sino que puede generar más agotamiento al regreso. *“Volver de vacaciones más cansados que al inicio es un claro indicador de que no logramos desconectarnos del todo”,* advierte Barragán.

El poder del tiempo compartido

Las vacaciones no solo son un espacio para el descanso individual, sino también para reforzar vínculos. Compartir tiempo con amigos y familia tiene un impacto positivo en la salud mental, similar a lo que ocurre al socializar en el día a día, como explica Lapelle: *“La interacción social es fundamental. Ya sea en un café con un amigo durante el año o en un viaje en vacaciones, estos momentos nos reconfortan y fortalecen emocionalmente”.*

Afrontar el regreso: el síndrome del primer día

Aunque muchos regresan renovados, otros sienten el “bajón” de volver a la rutina. Los expertos insisten en que este sentimiento puede estar relacionado con la falta de satisfacción laboral o personal, pero también con expectativas irreales sobre las vacaciones. *“No podemos pedirle a las vacaciones que solucionen todos los problemas acumulados durante el año. Es un tiempo para recargar energías y retomar proyectos con una mirada más positiva”,* concluye Lapelle.

Consejos para unas vacaciones saludables

1. Planificar actividades significativas: dedicar tiempo a hobbies, deportes o simplemente a descansar sin exigencias.
2. Desconectarse del trabajo: limitar el uso del celular y establecer horarios claros para revisar mensajes o correos.
3. Fomentar vínculos: pasar tiempo con seres queridos para fortalecer la salud emocional.



Acreditado en calidad y seguridad
por la Joint Commission International

 **HOSPITAL ITALIANO**
de Buenos Aires

4. Practicar la flexibilidad: aprender a manejar imprevistos con humor y adaptabilidad.
5. Mantener el balance: incorporar pequeños momentos de ocio durante todo el año para que el descanso sea efectivo.

En definitiva, las vacaciones son mucho más que un tiempo de ocio: son una oportunidad para reconectar con uno mismo, mejorar la salud mental y fortalecer las bases para enfrentar un nuevo año con bienestar.

Acerca del Hospital Italiano de Buenos Aires:

El Hospital Italiano de Buenos Aires es especialista en la evaluación y el tratamiento de enfermedades graves y de situaciones de alta complejidad. Su vasta trayectoria y experiencia en cirugía cardiovascular, neurocirugía, trasplantes, cirugía asistida por robot, cirugía fetal intrauterina, entre otras, le permiten brindar el mejor cuidado en las situaciones más difíciles.

El hospital posee un equipo de profesionales hiper especializados y altamente calificados que ofrecen un abordaje interdisciplinario para resolver los casos más complejos. Además, gracias al parque tecnológico completo y moderno, logra diagnósticos más precisos, en menos tiempo y con la menor exposición radiológica posible. En sus dos hospitales generales - sede en la calle Perón CABA y San Justo -, cuenta con una infraestructura exclusiva de cuidados críticos e hiper-críticos y atención en todas las especialidades médicas. Además de una extensa planta quirúrgica, equipamiento como el flujo laminar y la cirugía robótica, y desarrollos propios como la planificación virtual tridimensional, que completan un circuito de atención de alta complejidad único en la región.

Por mayor información: Agencia PAMPA

Visita nuestra página www.agenciapampa.com.ar o encontranos en Instagram como [agenciapampa](https://www.instagram.com/agenciapampa). Aldana

Forte - aldana@agenciapampa.com.ar – Agustina Monti - agustina@agenciapampa.com.ar